三鷹市立第七中学校
生活指導部

通常登校再開に際してみなさんに協力してほしいこと

1　自宅でやること

（1）「健康観察表」を記入し、保護者に健康状態を伝え、「健康観察表」を持ってきましょう。
（2）清潔なタオル・ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきましょう。
（3）マスクをつけましょう。
（4）つめを短く切りましょう。
（5）十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事をとるように心がけましょう。

2　学校での過ごし方

（1）　登下校

① 登下校時は普段通り、正門とトンネルを使用しても構いませんが、なるべく密にならないよう気をつけましょう。
② 服装は半袖・ハーフパンツを基本としますが、体感の差もあるのでジャージでの登下校も認めます。
③ 熱中症対策用品として自己管理のもと、帽子、日傘、冷却用タオル・ベルト等の使用を認めます。

（2）登校後すぐ

① 石けんを使い、丁寧に手洗いをしましょう。
② 教室に入ったら「健康観察表」を先生に確認してもらいます。もし体調が悪かったら、すぐ保健室へ行きましょう。万一、登校前に検温や健康状態の確認ができなかった場合も、学年の先生に検温してもらいましょう。

（3）授業中

① 熱中症対策として水筒を自席の下に置いておきましょう。先生の指示で給水をしましょう。
② 体育の授業時には帽子、冷却用タオル・ベルトの使用を認めます。

（4）１０分休み

① 授業後は必ず手洗いをしましょう。トイレ、水分補給などを済ませたら、速やかに次の授業の準備をします。
② 教室移動がある場合は密にならないよう速やかに行動しましょう。
③ トイレ使用前、使用後の手洗い後には手指消毒液（アルコール）を使用してください。個室利用時は必ずアルコールで手指消毒します。トイレのふたを閉め、流し忘れのないようにしましょう。
④ 原則、自分の机と椅子以外に手を触れることがないようにします。

（5）給食

① ４校時終了後、教室で着席し待機します。
② 給食当番は手洗いを済ませ、白衣と帽子を着用しワゴン、配膳台をセットします.
③ 当番以外の生徒は先生の指示に従って手洗いをすませ、着席します。
④ 先生に指示された班から間隔をとり並びます。
⑤ トレイを持って給食を受け取ります。
⑥ 給食当番の分は配膳当番が受け取ります。
⑦ 全員そろって「いただきます。」
⑧ 量が多くても食缶に戻さないでください。やむを得ず、食べきれない場合は残してください。
⑨ お替りは担任の先生の指示に従ってください。
⑩ 13:05 に全員そろって「ごちそうさまでした。」
⑪ 先生の指示に従って、班ごとに片付けます。
⑫ 給食当番がワゴン、配膳台を片付けます。

（６）昼休み

① 図書館は開放します。混雑しそうな場合は入館制限をかけることがあります。
② 校庭は開放します。ただし、７月の専門委員会が発足するまでクラスボールはありません。
③ 体育館は７月の専門員会が発足後に、学年ごとに開放します。
④ 教室内で過ごす場合は密になることを避け、静かに過ごしましょう。
⑤ 昼休み終了の予鈴が 13:20 に鳴ります。遊ぶのをやめて、手洗いをします。

（６）教室整美

① 終学活後、各自が椅子を机の上に載せます。
② 教室掃除当番が床の掃き掃除のみ行います。
③ 黒板清掃は担任の先生の指示で行ってください。
④ 掃除終了後は必ず手洗いをしてください。

（７）部活動

来週より段階的に再開します。

６月 23 日（火）	【2，３年】	各部ミーティング 顧問の先生から今後の活動についての説明があります。
６月 24 日（水）～ 28 日（日）		保護者会、休日のため活動中止
６月 29 日（月） **仮入部開始**	【 全学年 】	60 分以内の活動
６月 30 日（火）		学園研のため活動中止
７月１日（水）	【 全学年 】	60 分以内の活動
７月２日（木）～ 12 日（日）		定期考査期間、休日のため活動中止
７月 13 日（月）～ 20 日（月） **仮入部終了**	【 全学年 】	平日のみ 90 分以内の活動（週２回以内）
７月 21 日（火）～ 31 日（金）	【 全学年 】	120 分以内の活動（週３回以内）

① 服装は体育着とします。活動終了後、更衣をしたい場合は顧問の先生の指示に従ってください。
② 部活動の解散後は時差を設けて下校します。
③ 部活動の参加方法や３年生の活動、練習内容等の詳細は各部のミーティングで説明があります。

３　その他

（１）咳エチケットを徹底し、マスクの着用を心がけましょう。
（２）３つの密（密閉・密集・密接）を避け、身体的距離（１m以上。できれば２m以上）を確保しましょう。
（３）学校生活を送るうえで、困っていること、心配なことがある場合は一人で悩まず、先生方に相談してください。